



## Mahlzeitendienst: Gelebte Solidarität

Freiwillige im Einsatz für die Allgemeinheit

**Einkaufen und kochen gehören ebenso zum selbständigen Leben wie essen und trinken. Teilweise fehlt aber alters- oder krankheitsbedingt die Kraft oder die Mobilität dazu. Der Mahlzeitendienst ermöglicht es diesen Menschen, jeden Tag zu Hause ein warmes Mittagessen einzunehmen und dadurch oft auch den längeren Verbleib in der eigenen Wohnung.**

Beim Mahlzeitendienst handelt es sich um eine Spitex-Leistung. Deshalb muss der Bedarf für den Leistungsbezug mit der betroffenen Person und einem Angehörigen, der Spitex sowie der behandelnden Arztpraxis oder Institution telefonisch abgeklärt werden.

### Kantengut kocht

Die Spitex verfügt jedoch weder über eine Küche noch über die Infrastruktur für die Zubereitung von Mahlzeiten. Die Mittagsmahlzeiten werden daher von der Alterssiedlung Kantengut zubereitet und koordiniert. Das Menü besteht aus Suppe oder Salat, Hauptgericht und Dessert. Bei Bedarf wird

auch Diabetes-, Schon- oder pürierte Kost angeboten. Auch Lebensmittel-Unverträglichkeiten werden erfasst und berücksichtigt. Die ausgewogenen Speisen werden in der Küche der Alterssiedlung täglich frisch zubereitet und in spezielle, wiederverwendbare Boxen verpackt. Für den Mahlzeitendienst verlassen jährlich über 27 000 Mahlzeiten die Alterssiedlung Kantengut.

### Freiwillige Helfende liefern

Das freiwillige Helferteam des Mahlzeitendienstes besteht aus rund 20 Fahrerinnen und Fahrern. Mindestens vier von ihnen liefern den Klientinnen und Klienten in Chur und Haldenstein täglich ihre Mahlzeiten aus.

Als Dank für die wertvollen Dienste erhalten die freiwilligen Helfenden vor jeder Fahrt jeweils einen kostenlosen Kaffee und nach dem Einsatz ein wohlverdientes gemeinsames Mittagessen in der hauseigenen Cafeteria. Sie erhalten eine Kilometerentschädigung von Fr. 0.80/km. Zusätzlich ist ihr Privatfahrzeug während des Einsatzes vollkaskoversichert. Personen ohne

eigenes Fahrzeug wird von der Alterssiedlung Kantengut ein Auto zur Verfügung gestellt.

### Wertgeschätzt

Immer wieder wird das Helferteam mit kleinen und grösseren anerkennenden Zuwendungen überrascht. Auch werden sie zu einem gemeinsamen Fest- sowie dem jährlichen Weihnachtsessen eingeladen. Diese Gesten sollen ebenfalls Zeichen der Wertschätzung für den grossartigen Einsatz der zahlreichen freiwilligen Fahrerinnen und Fahrern sein. Die Fahrerinnen und Fahrer geniessen diese Gemeinschaft und sind aus gutem Grund sehr stolz auf ihr sinnvolles soziales Engagement.

### Teil des Teams werden

Die Alterssiedlung Kantengut sucht laufend ehrenamtliche Fahrerinnen und Fahrer für den Mahlzeitendienst und freut sich sehr über Neuzugänge. Interessierte dürfen sich gerne direkt beim Kantengut melden. Gleiches gilt natürlich auch für Bekannte und Verwandte der Leserschaft des Amtsblattes. Das Team des Mahlzeitendienstes

freut sich über jede neue Kollegin und jeden neuen Kollegen. Bei einem persönlichen Gespräch erhalten diese alle Informationen rund um den Mahlzeitendienst. Interessierte können sich direkt bei der Alterssiedlung Kantengut Chur melden. Telefonisch unter 081 354 13 13 oder per Mail an [info@kantengut.ch](mailto:info@kantengut.ch). Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.kantengut.ch/mahlzeitendienst](http://www.kantengut.ch/mahlzeitendienst).

Mit ihrem Engagement leisten die Helfenden des Mahlzeitendienstes einen wertvollen sozialen Beitrag und helfen anderen Menschen länger die eigenen vier Wände bewohnen zu können.

### Inhalt

Gesundheit	2
Partnerschaft und Familie	4
Kinder	5
Senioren	7
Soziales	8
Arbeit, Beruf und Weiterbildung	10

## Gesundheit

### Spitex Chur

Gartenstrasse 2, 7000 Chur  
081 257 09 57  
info@spitex-chur.ch  
www.spitex-chur.ch

Spitex Chur bietet Hilfe, Pflege und Betreuung rund um die Uhr für Menschen jeden Alters. Auskunft und Beratung zu Bürozeiten.

### Krankmobilität

#### Roffler Chur AG

Rheinstrasse 85–87, 7000 Chur  
081 286 99 31  
info@roffler-rehamobil.ch

### Mahlzeitendienst

#### Alterssiedlung Kantengut

Scalärastrasse 14  
7000 Chur  
081 354 13 13  
info@kantengut.ch

Tägliche Lieferung von warmen Mittagessen.

### Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden

Steinbockstrasse 2  
7000 Chur  
081 258 45 84  
info@srk-gr.ch  
www.srk-gr.ch

### Rotkreuz-Fahrdienst

081 258 45 72

Wer in seiner Mobilität eingeschränkt ist, kann für Fahrten zu medizinischen Terminen (Arzt, Spital, Therapie, etc.) den Rotkreuz-Fahrdienst anfragen. Bei diesem Fahrdienst fahren und begleiten Sie freiwillige Fahrer/-innen mit ihrem eigenen Auto zu den medizinischen Terminen. Verrechnet wird dabei ein Kilometerpreis. Aus organisatorischen und versicherungstechnischen Gründen muss die Fahrt mindestens zwei Arbeitstage im Voraus angemeldet werden.

### Rotkreuz-Notrufsystem für Unabhängigkeit und Sicherheit

081 258 45 85  
notruf@srk-gr.ch

Das Rotkreuz-Notrufsystem gibt Sicherheit rund um die Uhr. Per Knopfdruck kann in einer Notlage die Sprechverbindung zur 24h-Notrufzentrale aufgebaut werden, die sofort die richtige Hilfe organisiert.

### Beratung Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung SRK

081 258 45 70  
patientenverfuegung@srk-gr.ch

In einem Vorsorgeauftrag können Sie Ihren Willen für den Fall einer Urteilsunfähigkeit rechtzeitig festhalten und eine nahestehende Person oder Institution mit der Regelung Ihrer Angelegenheiten beauftragen. Eine Patientenverfügung gibt Gewissheit, dass Wünsche und Vorstellungen respektiert werden, wenn man nicht mehr in der Lage ist, selber über medizinische Massnahmen zu entscheiden. Das SRK Graubünden berät Sie individuell und fundiert, sowohl zur Vorsorgeplanung als auch für eine Patientenverfügung. Weiter bietet das SRK für die Patientenverfügung eine Hinterlegung und einen Erinnerungsservice an.

### Ponte – Begleitung für betreuende und pflegende Angehörige und Familien

081 258 45 84  
pflgendeangehoerige@srk-gr.ch

Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen zu Hause ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Oftmals gilt es einen komplexen Alltag zu organisieren und viele Entscheidungen zu treffen. Rotkreuz-Freiwillige begleiten pflegende Angehörige und Familien mit kleinen Kindern in einer schwierigen Situation, helfen bei der Suche von Entlastungsangeboten und vernetzen mit bestehenden Angeboten.

### Bildung – Gesundheit

081 258 45 83  
bildung-gesundheit@srk-gr.ch

Wissen eröffnet Chancen und Möglichkeiten. Neben dem Lehrgang Pflegehelfer/-in SRK bietet das SRK Graubünden verschiedene Aus- und Weiterbildungen im Bereich Gesundheit, Pflege und Betreuung an. Auch für Personen, die nicht in der Pflege arbeiten, hat das vielfältige Kursprogramm Interessantes zu bieten: Kurse zum Thema psychische Gesundheit, Familie sowie Persönlichkeitsentwicklung. Das gesamte Angebot finden Sie unter [www.srk-gr.ch/bildung](http://www.srk-gr.ch/bildung).

### Procap Grischun

Geschäfts- und Beratungsstelle  
Alexanderstrasse 8, 7000 Chur  
081 253 07 07

info@procapgrischun.ch  
www.procapgrischun.ch

### Mitgliederorganisation für Menschen mit Handicap

Das Dienstleistungsangebot umfasst die Rechts- und Sozialversicherungsberatung betreffend:

- Invalidentversicherung
- Obligatorische Unfallversicherung
- Obligatorische Krankenversicherung
- Berufliche Vorsorge
- Ergänzungsleistungen
- Assistenzabklärungen
- Pensionierungsberatungen
- Checkberatungen
- Finanzberatungen

Weitere Angebote:

- Kurse
- Sport- und Freizeitangebote
- Procap Reisen & Sport

Die Dienstleistungen der Rechtsberatung stehen allen Mitgliedern kostenlos zur Verfügung. Eine Sonderregelung besteht für Neumitglieder.

### Schweizerische Vereinigung zugunsten cerebral Gelähmter (SVCG)

Regionalgruppe Graubünden  
Postfach, 7002 Chur  
081 330 30 35

Wochenende Entlastungsdienst:  
info@cerebral-gr.ch

Informationen für Eltern mit behinderten Kindern, Elterntreffen und Familienanlässe.

### Schweizerische Lupus Erythematoses Vereinigung Selbsthilfegruppe Region Graubünden

081 284 80 03  
www.lupus-suisse.ch  
selbsthilfeGraubuenden.ch

Die Lupus Regionalgruppe Graubünden ist eine Selbsthilfegruppe und trifft sich einmal im Monat, um Erfahrungen auszutauschen, über Probleme zu sprechen und gemeinsam nach Möglichkeiten der Verarbeitung zu suchen. Die Gruppe steht allen Betroffenen und Interessierten offen.

### Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband SBV Beratungsstelle Graubünden

Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
081 257 10 00

beratungsstelle.graubuenden@sbv-fsa.ch  
www.sbv-fsa.ch

- Unterstützung von Menschen mit einer Sehbehinderung auf ihrem Weg zu einer möglichst selbstständigen Lebensgestaltung
- Kostenlose Beratungen, massgeschneiderte Sehhilfen, Trainings zur Alltagsbewältigung und sozialarbeiterische Unterstützung

### Pro Infirmis

Kantonale Geschäfts- und Beratungsstelle  
Engadinstrasse 2  
7000 Chur  
058 775 17 17  
graubuenden@proinfirmis.ch  
www.proinfirmis.ch

Vielfältige Dienstleistungen für Menschen mit einer Behinderung und Angehörige:

#### Sozialberatung

- Sozialversicherungs- und Rechtsberatung
- Finanzielle Beratung und Hilfestellungen
- Informationen zu Bildung und Arbeit
- Freizeit und Wohnen
- Begleitetes Wohnen
- Selbstständig wohnen mit «Begleitetem Wohnen», eine Dienstleistung für Menschen mit leichter geistiger Behinderung

#### Bildungsklub

- Weiterbildungskurse für alle ab 18 Jahren

#### Bauberatung

- Information und Fachberatung zum behindertengerechten Bauen

#### Ferienkursangebote Fachberatung und Öffentlichkeitsarbeit

Fordern Sie die Unterlagen an oder vereinbaren Sie einen Termin.

#### Bündner Hilfsverein für psychisch kranke Menschen

081 252 23 52  
info@hilfsverein-gr.ch  
www.hilfsverein-gr.ch

Begleitetes Einzelwohnen für Menschen mit einer psychischen Behinderung.

Der Bündner Hilfsverein bietet eine Wohnbegleitung für Menschen mit einer psychischen Behinderung an.

**Insieme Cerebral Graubünden**  
Geschäftsstelle  
Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur  
081 250 40 38  
www.insieme-cerebral-gr.ch  
info@insieme-cerebral-gr.ch  
Verein für Menschen mit einer geistigen, cerebralen Bewegungs- und/oder Mehrfachbehinderung.

**Bündner Entlastungsdienst**  
Geschäftsstelle  
c/o insieme Cerebral Graubünden  
Bahnhofstrasse 3, 7000 Chur  
081 250 40 38  
www.insieme-cerebral-gr.ch  
info@insieme-cerebral-gr.ch

Wir unterstützen Familien und Angehörige von Menschen mit einer geistigen, cerebralen und/oder Mehrfachbehinderung durch Übernahme individueller und flexibler Betreuungsaufgaben. Dadurch können Angehörige während dieser Zeit ihren anderen Verpflichtungen und persönlichen Bedürfnissen nachgehen.

**Stiftung Mobilita  
Fahrdienst für Menschen  
mit Mobilitätseinschränkungen**  
Hartbertstrasse 10, 7000 Chur  
081 250 58 40  
info@mobilita-gr.ch  
www.mobilita-gr.ch

Als gemeinnützige Stiftung bietet Mobilita vergünstigte Freizeitfahrten an und gibt Menschen mit Mobilitätseinschränkungen ein Stück aktive Lebensgestaltung und Teilnahme am sozialen Leben zurück. Das Angebot richtet sich an alle, welche die öffentlichen Verkehrsmittel nicht oder nur unter stark erschwerten Bedingungen benutzen können. Neu stehen die Leistungen auch AHV-Bezüger/-innen zur Verfügung. Berechtigte Personen erhalten von der Mobilita Coupons für vergünstigte Taxifahrten für die Freizeitgestaltung.

**Pro Audito Grischun**  
Für Menschen mit Schwerhörigkeit  
proauditogrischun@gmail.com  
www.pro-audio.ch/vereine/proauditogrischun/

- Kurs Hörtraining mit Lippenlesen
- Vermietung und Kontrolle von Höranlagen
- Vereinsleben

**Selbsthilfe Graubünden**  
Reichsgasse 25, 7000 Chur  
081 353 65 15

kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch  
www.selbsthilfegraubuenden.ch

Die Adresse in Sachen Selbsthilfegruppen im Kanton Graubünden.  
- Vermittlung von Selbsthilfegruppen  
- Aufbau und Unterstützung von neuen Gruppen  
- Standortbestimmung und Beratungen von bestehenden Gruppen  
- Vernetzung der Selbsthilfegruppen

**Schweizerische  
Herzstiftung**  
031 388 80 85  
info@swissheart.ch  
www.swissheart.ch

Die Operation am Herzen ist ein grosser chirurgischer Eingriff, der mit Ängsten und Unsicherheit verbunden ist. Die Broschüren der Schweizerischen Herzstiftung beantworten zahlreiche Fragen, die sich für Betroffene und Angehörige vor und nach einer Herzoperation stellen.

**Lungenliga Graubünden**  
Gürtelstrasse 80, 7000 Chur  
081 354 91 00  
info@llgr.ch

Beratung nach telefonischer Vereinbarung für Patient/-innen mit Lungenkrankheiten:

- Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, Lungenemphysem, zystische Fibrose, Schnarchprobleme und Schlaf-Apnoe-Syndrom
- Inhalations- und Sauerstofftherapien, Rauchentwöhnungen
- Kontrolle von Inhalationsgeräten
- Informationen über Atemtherapien und ambulante Lungenrehabilitationen sowie Spitex (in Zusammenarbeit mit Ihrem Hausarzt)

**Krebsliga Graubünden**  
Ottoplatz 1, 7000 Chur  
081 300 50 90  
info@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-gr.ch

**Kostenlose Begleitung durch:**  
- fachlich fundierte Gesprächssequenzen über Diagnose, Prognose, Ängste, Probleme und allgemein über den Umgang mit der Krankheit Krebs  
- Kurse/Seminare/therapeutische Unterstützung für Betroffene und Angehörige  
- Ferienwochen/Erlebnistage für betroffene und mitbetroffene Kinder/Jugendliche

**Kostenlose Beratung bei:**  
- sozialversicherungs- und arbeitsrechtlichen Fragen  
- beruflicher Wiedereingliederung  
- finanziellen Notlagen

**Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein**  
Bahnhofstrasse 15  
7310 Bad Ragaz  
www.rheumaliga.ch/sgfl  
**Geschäftsstelle/Bewegungskurse**  
081 302 47 80  
info.sgfl@rheumaliga.ch  
**Beratungsstelle**  
081 511 50 03  
beratung.ragaz@rheumaliga.ch

Rheumabetroffene und ihre Angehörigen können sich mit ihren Anliegen vertrauensvoll an die freiwillige, unentgeltliche Beratung wenden. Im Büro in Bad Ragaz stehen, nach telefonischer Anmeldung, verschiedene Hilfsmittel zum Testen bereit.

**Aquawell – die Wassergymnastik der Rheumaliga**  
Aquawell ist eine besonders wirksame und gelenkschonende Wassergymnastik. Das Training im Wasser lässt den Körper neu erfahren und schenkt Wohlbefinden und Entspannung. (Auch für Nichtschwimmer geeignet.)

**Samaviva Rheuma-Yoga**  
Achtsame, atemgeführte Übungen helfen den Teilnehmenden, ihren Körper besser wahrzunehmen, ihre Bedürfnisse und auch Grenzen besser zu spüren. Um den Kurs zu besuchen, braucht es keine besonderen Voraussetzungen. Eine kostenlose Schnupperlektion ist nach Absprache möglich.

**Beratung für Alltagshilfen im eigenen Zuhause**  
Am Beratungsgespräch werden gemeinsam mit den Mitarbeitenden der regionalen Rheumaliga die individuellen Schwierigkeiten und Herausforderungen im Alltag eruiert und herausgefunden, welche Produkte Abhilfe schaffen können. (Eine Terminvereinbarung ist erforderlich.)

**Multiple Sklerose  
Regionalgruppe Graubünden**  
079 662 40 24

Auskünfte und Hilfe für MS-Betroffene, gesellige Zusammenkünfte, Ausflüge, Schwimmthera-

pie, Selbsthilfegruppe für Frauen und Männer.

**Aids-Hilfe Graubünden**  
Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur  
081 252 49 00  
hallo@ahgr.ch  
www.ahgr.ch

**Fachstelle für Prävention und Beratung**  
- Information und Beratung zu HIV/Aids, Hepatitis und anderen sexuell übertragbaren Infektionen  
- Fachberatung für Lehrpersonen, medizinisches Personal, Arbeitgeber usw.  
- Präventionsangebote in Oberstufen, Schulen, Institutionen, Gemeinden usw.  
- Information, Beratung und Angebote zu Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung  
- Beratung- und Präventionsangebote für MSM (Männer, die Sex mit Männern haben)  
- Präventions- und Beratungsangebot für Sexarbeiterinnen  
- DVDs, Bücher, Broschüren

**Sozialdienst für Suchtfragen**  
Kant. Sozialamt Graubünden  
Grabenstrasse 8, 7000 Chur  
081 257 26 99  
sd.suchtfragen@soa.gr.ch  
www.soa.gr.ch

Der Sozialdienst für Suchtfragen berät Menschen mit Suchtproblemen, deren Angehörige und weitere interessierte Personen und Institutionen. Die Beratung umfasst je nach Situation verschiedene Angebote: Suchtberatung, Sozialberatung und finanzielle Sozialhilfe.

**Gesundheitsamt Graubünden**  
Fachstelle Gesundheitsförderung  
Hofgraben 5, 7001 Chur  
081 257 64 00  
gf@san.gr.ch  
www.gesundheitsamt.gr.ch

Informations- und Dokumentationsservice, Fachberatung Prävention und Gesundheitsförderung, Kurse und Projekte.

**Opiatgestützte Behandlungen  
Psychiatrische Dienste  
Graubünden  
Ambulatorium Neumühle**  
Gürtelstrasse 89, 7000 Chur  
058 225 23 50  
neumuehle@pdgr.ch  
www.pdgr.ch

Notfallabgabe von Methadon bei Abwesenheit des behandelnden Hausarztes erfolgt an registrierte, opiatabhängige Personen mit gültiger Identitätskarte. Abklärungs- und Beratungsgespräche werden nach Vereinbarung durchgeführt.

*Notfallnummer* 058 225 25 25 (24 Stunden erreichbar). Der Anrufer wird direkt mit der Klinik Waldhaus Chur verbunden.

**Anonyme Alkoholiker**  
Meeting AA-Gruppe Chur  
Postfach 47, 7000 Chur  
www.anonyme-alkoholiker.ch/  
meetings/graubuenden

Bildungszentrum Gesundheit und Soziales BGS  
Gürtelstrasse 44, 7000 Chur  
0848 848 885

**Blaues Kreuz Graubünden**  
Geschäftsstelle  
Alexanderstrasse 42, 7000 Chur  
081 252 43 37  
beratung@blaueskreuz.gr.ch  
www.blaueskreuz.gr.ch

**Beratungsstelle und Prävention bei Alkoholproblemen**

- *Betroffene*  
Trinken Sie in letzter Zeit mehr als auch schon oder können Sie manchmal gar nicht mehr aufhören? Sie möchten etwas ändern?
- *Angehörige*  
Sind Sie besorgt, weil eine Person in Ihrem Umfeld, Ihrer Familie zu viel Alkohol trinkt? Vielleicht dreht sich Ihr Leben nur noch um die Alkoholabhängigkeit dieser Person?
- *Betriebe und Personalverantwortliche*  
Wir informieren und beraten Sie bei Alkoholproblemen im Betrieb.
- *Gruppen*  
Wir führen Gesprächsgruppen für Frauen und Angehörige durch.
- *Fachpersonen*  
Wir beraten Fachpersonen über Interventionsmöglichkeiten in Beruf und Familie.

**Al-Anon-Familiengruppe Montalin**  
0848 848 843  
www.al-anon.ch/meetings/graubuenden

Meeting für Angehörige und Freund/-innen von alkoholkranken Personen.

**VASK Graubünden**  
Postfach, 7208 Malans  
081 353 71 01  
www.vaskgr.ch

Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie/Psychisch-Kranken

**Alzheimer Graubünden**  
Poststrasse 9, 7000 Chur  
081 253 91 40  
info.gr@alz.ch  
www.alz.ch/gr

**benevol Graubünden Fach- und Vermittlungsstelle für Freiwilligenarbeit**  
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
081 258 45 90  
info@benevol-gr.ch  
www.benevol-gr.ch

**Beratung von Menschen, die Freiwilligenarbeit leisten möchten**  
Benevol berät Personen, die Zeit und Energie für einen freiwilligen Einsatz haben und dafür den richtigen Ort und die passende Art finden wollen. Die Angebote finden Sie auch unter [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)

**Beratung von Organisationen, die Freiwillige einsetzen**  
Benevol unterstützt Organisationen, Vereine und Institutionen, die für einen Teil ihrer Aufgaben auf den Einsatz von Freiwilligen zählen oder in Zukunft zählen wollen, in allen Fragen des Freiwilligenmanagements. Zudem hilft Benevol diesen Freiwillige zu finden.

**TECUM Begleitung Schwerkranker und Sterbender**  
Saulzas 6, 7403 Rhäzüns  
081 353 70 88  
info@tecum-graubuenden.ch  
www.tecum-graubuenden.ch

**Für Betroffene und Angehörige**  
Seit März 2000 begleitet Tecum Menschen in schwerer Zeit im ganzen Kanton Graubünden. Bei Krankheit und beim Sterben. Zu Hause, im Heim oder im Spital. Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden schenken Zeit und Zuwendung ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Betroffenen. Durch Sitzwache in der Nacht oder am Tag unterstützen und entlasten unsere Begleiterinnen und Begleiter Schwerkranken und Sterbende sowie ihre Angehörigen während 365 Tagen im Jahr.

Der Einsatz erfolgt in Absprache mit den Betroffenen, Angehörigen und den Pflegeverantwortlichen.

**Trauercafé Chur**  
Anna Martha Kreis,  
079 583 92 56  
Clara Deflorin,  
078 683 62 86  
www.palliative-gr.ch

Das Trauercafé ist ein Ort, wo man sich über Trauer- und Verlusterfahrungen austauschen kann. Es ist ein offener und geschützter Ort, um zu reden, einander zuzuhören, zu trauern, aber auch um neue Impulse, Mut und Kraft zu schöpfen.  
Ort:  
Titthof, Tittwiesenstrasse 8 in Chur  
Öffnungszeiten:  
Jeden ersten Montag im Monat von 14.00–16.00 Uhr

## Partnerschaft und Familie

**Adebar**  
Familienzentrum Planaterra  
Reichsgasse 25  
7000 Chur  
081 250 34 38  
beratung@adebar-gr.ch  
www.adebar-gr.ch

- Beratung*
- Familienplanung: Verhütung und Kinderwunsch
  - Schwangerschaft und Geburt: Pränataldiagnostik, Allgemeines sowie Finanzen und Recht
  - Eltern- und Partnerschaft
  - Schwangerschaftskonflikt und Verarbeitung
  - Kindsverlust
  - Sexualität: eigene Sexualität und Paarsexualität
  - Weibliche Genitalbeschneidung (FGM/C)

- Bildung*
- Sexualaufklärung und Missbrauchsprävention für Kinder und Jugendliche
  - Sexualpädagogik für Lehrpersonen, Eltern und Institutionen
  - Sexuelle Bildung für Fachpersonen und spezifische Gruppen
  - Ausleihe Verhütungskoffer für Schulen

**Paarlando. Paar- und Lebensberatung Graubünden**  
Familienzentrum Planaterra  
Reichsgasse 25, 7000 Chur

081 252 33 77  
info@paarlando.ch  
www.paarlando.ch

- Persönliche Beratungen und Therapie nach telefonischer Anmeldung:
- Beratungen in Fragen der Partnerschaft und Ehe
  - Familienberatung
  - Beratung von Einzelpersonen in den verschiedensten Lebensfragen und Schwierigkeiten (z. B. Ängste, Süchte, Zwänge, Depressionen, Sinnlosigkeitsgefühle, Orientierungslosigkeit, Todessehnsucht)
  - Erwachsenenbildung: Vorträge und Tagung

**Familienzentrum Planaterra**  
Reichsgasse 25, 7000 Chur  
081 250 09 84  
familienzentrum@planaterra.ch  
www.planaterra.ch

**Infothek**  
Im Auftrag der Stadt Chur wird an drei Halbtagen ein betreuter Informationsschalter für alle Ratsuchenden angeboten.

- Infos zu folgenden Themen:
- Beratungsstellen
  - Familienergänzende Kinderbetreuung
  - Spielgruppen, Krippen
  - Angebote für Paare, Eltern, Frauen, Männer
  - Sport für Kinder
  - Kulturelles Angebot für Kinder

**KinderKafi Planaterra**  
Treffpunkt für Eltern mit Kindern.

**beratungszentrum-gr.ch**  
Gürtelstrasse 24, 7000 Chur  
081 284 80 77  
info@beratungszentrum-gr.ch  
www.beratungszentrum-gr.ch

- Beratung:*
- Arbeit und Beruf
  - Familien- und übriges Recht
  - Finanzen und Budget
  - Konkubinats
  - Alimenteninkasso
  - Vereinsführung und KMU

**Frauzentrale Graubünden**  
Gürtelstrasse 24, 7000 Chur  
081 284 80 75  
info@frauen-gr.ch  
www.frauen-graubuenden.ch

- bestärkt:
- Frauen, für ihre Interessen in Beruf und Familie, Politik und Gesellschaft einzustehen
  - ihre Mitglieder, die Gleichstel-

lung von Frau und Mann in Graubünden einzufordern berät:  
 – Frauen und Männer - professionell, vertraulich und kostengünstig bildet:  
 – zu aktuellen Themen, die Frauen und Männer bewegen.

**Blaues Kreuz**

Alexanderstrasse 42, 7000 Chur  
 081 252 43 31  
 info@blaueskreuz.gr.ch  
 www.blaueskreuz.gr.ch

**Angebote für Familien mit Alkoholproblemen**

Das Blaue Kreuz bietet Einzelberatung und Workshops für Eltern, die in eine Abhängigkeit geraten sind. Die Eltern werden in ihren Erziehungsaufgaben gestärkt. Sie lernen, wie sie mit den Kindern über die Alkoholkrankheit des Elternteils sprechen können, und was ihren Kindern hilft.

Alle Mitarbeitenden unterstehen der Schweigepflicht.

**Opferhilfe Graubünden Beratungsstelle**

Klostergasse 5, 7000 Chur  
 081 257 31 50  
 opferhilfe@soa.gr.ch

Sind Sie oder Ihre nächsten Angehörigen Opfer einer Straftat? Wurden Sie durch ein Drittverschulden in einen Unfall verwickelt?

Die Opferhilfe Graubünden berät und unterstützt gewaltbetroffene Frauen, Männer, Kinder und Jugendliche. Die Beratung erfolgt kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym. Sie können sich auch an die Opferhilfe wenden, wenn Sie *keine Strafanzeige* gemacht haben. Die Opferhilfe berät Sie auch dann, wenn die Straftat bereits verjährt ist.

**Stadtbibliothek Chur**

Grabenstrasse 28, 7000 Chur  
 081 254 50 10  
 info@biblio.chur.ch  
 www.biblio.chur.ch

Aktuelles Medienangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene: Bücher in 16 Sprachen, Hörbücher (Tonies und CDs), Zeitschriften, Filme, digitale Medien, Spiele und Spielgeräte. Lese-/Spiellounges und Raumvermietung. Regelmässige kostenlose Veranstaltungen für Eltern mit Kindern im Vorschulalter: «Buchstart», «Spiel-

start», «Rudi Rabe erzählt – Geschichten in verschiedenen Sprachen», «Schenk mir eine Geschichte – Family Literacy». Veranstaltungen für Kinder: «Makerspace», «Gaming für Kids». Informationen zu weiteren Veranstaltungen finden Sie laufend auf der Website.

**Kinder**

**Elternberatung Churer Rheintal**

Familienzentrum Planaterra  
 Reichsgasse 25, 7000 Chur  
 081 255 70 50  
 elternberatung@ksgr.ch  
 www.ksgr.ch/elternberatung

Die Elternberatung unterstützt Eltern von Säuglingen und Klein- bzw. Vorschulkindern bei Fragen zu Erziehung, Pflege, Förderung und Entwicklung des Kindes. Das Angebot ist kostenlos. Es umfasst Beratung mit/ohne Voranmeldung im Beratungszentrum, Telefonberatung, Beratung per Mail und Hausbesuche.

**Familienzentrum Planaterra**

Reichsgasse 25, 7000 Chur  
 081 250 09 84  
 familienzentrum@planaterra.ch  
 www.planaterra.ch

Treffpunkt für Eltern mit Kindern mit vielen Informationen zu Angeboten für Kinder und Familien.

**Pro Junior Graubünden**

Bezirk Chur  
 Postfach 506, 7001 Chur  
 081 253 11 68  
 chur@projunior-gr.ch  
 www.projunior-gr.ch

Die Angebote von Pro Junior Graubünden, Bezirk Chur:

- Anlaufstelle für Kinder-, Jugend- und Familienfragen, finanzielle Einzelfallhilfe in Notsituationen
- Unterstützung und Durchführung von Kinder- und Jugendprojekten inkl. Ferienpässe
- Koordinationsstelle «PAT - Mit Eltern Lernen» Graubünden, Begleitung von Familien in schwierigen Situationen. Anmeldung in der Schwangerschaft bis max. 12 Monate nach der Geburt

Weitere Angebote und Informationen finden Sie auf der Website.

**Spikl-Treff**

Familienzentrum Planaterra  
 Reichsgasse 25, 7000 Chur

081 250 09 84  
 www.chur.ch/spikl

Ein Gemeinschaftsangebot für Familien in Chur mit Kindern von 0 bis 5 Jahren, um Kontakte zu knüpfen, gemeinsam zu lernen, zu spielen und Spass zu haben. Fachpersonen der Elternberatung, von Pro Junior und dem Familienzentrum Planaterra begrüssen die Familien wöchentlich.

**Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden (PDGR)**

Masanserstrasse 14, 7000 Chur  
 058 225 19 19  
 kjp@pdgr.ch  
 www.pdgr.ch

**Ambulante Angebote**

Vom Säugling bis zum jungen Erwachsenen. Die Ambulanten Angebote sind Anlaufstelle für jede Art von Verhaltensauffälligkeiten oder psychischen Befindlichkeitsproblemen. Kinder- und jugendpsychiatrische Behandlung bedeutet weitgehend Hilfe zur Selbsthilfe. Da meistens nicht nur das Kind oder der/die Jugendliche von den Problemen betroffen ist, sondern die gesamte Familie, unterstützen die PDGR Eltern und ihre Kinder bei der Entwicklung von Problemlösungen und begleiten sie dabei. Eine ärztliche Überweisung ist notwendig, wenn Sie Ihr Kind im Hausarztmodell versichert haben.

**Jugendpsychiatrische Station**

Waisenhausstrasse 1, 7000 Chur  
 058 225 19 62  
 jugendstation.therapie@pdgr.ch

Die Jugendstation ist eine offen geführte jugendpsychiatrische Station für Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren. Eine Zuweisung für die jugendpsychiatrische Station kann über einen ambulanten Therapeuten, Hausarzt, Kinderarzt, Spital, Behörde, aber auch über Eltern selbst erfolgen.

**Sonderschule Therapiehaus Fürstenwald**

Waisenhausstrasse 1, 7000 Chur  
 058 225 19 61  
 sekretariat.thf@pdgr.ch

Die Sonderschule bietet Internats- und Externatsplätze für schulpflichtige Kinder und Jugendliche an, die vom Schulpsychologischen Dienst zugewiesen werden, da sie aus psychischen Gründen die öffentliche

Schule vorübergehend nicht besuchen können.

**Heilpädagogischer Dienst Graubünden**

Aquasanastr. 12, 7000 Chur  
 081 257 02 80  
 info@hpd-gr.ch  
 www.hpd-gr.ch

Förderung Entwicklungsauffälliger Kinder ab Geburt und Beratung der Eltern.

Therapieangebote:

- Heilpädagogische Früherziehung
- Psychomotorik-Therapie
- Audiopädagogik
- Beratung und Unterstützung für sehbehinderte Kinder und Jugendliche, Schüler und Schülerinnen

**Schulpsychologischer Dienst Graubünden**

Chur und Bezirk Plessur  
 Quaderstrasse 15, 7000 Chur  
 081 257 27 42  
 www.av.s.gr.ch

Beratung in allen Schul- und Erziehungsfragen.

**Schulsozialarbeit**

Postfach 810, 7000 Chur  
 www.stadtschule.chur.ch  
 Türligarten, 081 254 46 16  
 Florentini/Quader, 081 254 46 18  
 Giacometti/Daleu, 081 254 46 15  
 Barblan, 081 254 46 17  
 Herold/Nikolai, 081 254 46 35  
 Lachen, 081 254 46 26  
 Masans/Rheinau, 081 254 46 28  
 Montalin, 081 254 46 23

Die Schulsozialarbeit steht allen Schülerinnen und Schülern zur Verfügung und bietet Unterstützung in Krisensituationen, bei Problemen in der Familie, mit Freunden oder in der Schule. Die Schulsozialarbeitenden stehen als Ansprech- und Auskunftspersonen auch allen Erziehungsberechtigten und Lehrpersonen zur Verfügung.

**Programm «Deutsch für die Schule»**

Klostergasse 11  
 Postfach 810, 7001 Chur  
 081 254 46 24  
 dfs@chur.ch / www.chur.ch/dfs

«Deutsch für die Schule» ist ein Programm zur Sprachförderung fremdsprachiger Kinder in Chur im Jahr vor dem Kindergarten. Die 3- bis 4-jährigen Vorschulkinder,

welche über wenige oder keine Deutschkenntnisse verfügen, nehmen teil. Ihre Eltern besuchen Elternbildungsveranstaltungen.

**Kinder- und Jugendarbeit Chur (JuAr Chur)**

JuAr Chur, Jugendhaus  
Stadtbaumgarten,  
Gäuggelistrasse 10, 7001 Chur  
081 254 56 01  
jugendarbeit@chur.ch  
www.jugendarbeitchur.ch

Vielfältige Angebote zur Freizeitgestaltung, Support bei der Umsetzung von Ideen und der Vertretung von Interessen. Für Kinder und Jugendliche aus Chur und Umgebung. Jugendtreff, Räume, Tonstudio und Jugendbüro/Anlaufstelle im Jugendhaus Stadtbaumgarten, Mobile Jugendarbeit und quartierbezogene Angebote für Kinder im öffentlichen Raum, Projekte, Aktionen und Veranstaltungen für Jugendliche, Kinder und Familien, soziokulturelle Angebote.

**Katholischer Unterstützungsverein**

kontakt@kuv-gr.ch  
www.kuv-gr.ch

Der Katholische Unterstützungsverein für bedürftige Kinder in Graubünden ermöglicht Kindern beispielsweise die Teilnahme an ausserschulischen Aktivitäten. Er entlastet das Familienbudget durch die Übernahme von Ausbildungs-, Kinderbetreuungs- oder Zahnbehandlungskosten.

**famur**

Casa famur, Loëstrasse 32, 7000 Chur  
081 300 11 40  
info@famur.ch  
www.famur.ch

Tagesfamilien, Kindertagesstätte, Kinderbetreuerinnen, SOS-Pflegeplätze, Sozialpädagogische Familienbegleitung, Begleitete Besuchstage.

**Kita famur**

(neuer Standort der Kindertagesstätte Fägnäscht und Kindertagesstätte Rudiala)  
Loëstrasse 32, 7000 Chur  
081 300 11 50  
kita@famur.ch  
www.famur.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen bis zum Schuleintritt.

**Kita Scalära**

Cadonaustrasse 13, 7000 Chur  
081 353 90 37  
info@kitascalaera.ch  
www.kitascalaera.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

**Kinderkrippe Cosmait**

Aquasanastr. 16, 7000 Chur  
081 252 11 66  
info@cosmait.ch  
www.cosmait.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

**Kinderkrippe Wigwam**

Jüstliweg 5, 7000 Chur  
081 356 05 00  
info@wigwam-chur.ch  
www.wigwam-chur.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

**Kinderkrippe KIMI Daleu**

Daleustrasse 26, 7000 Chur  
081 250 64 26  
chur@kimikrippen.ch  
www.kimikrippen.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

**Kinderkrippe KIMI West**

Rheinfelsstrasse 98, 7000 Chur  
081 284 02 58  
churwest@kimikrippen.ch  
www.kimikrippen.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

**Kinderhaus St. Josef**

Wiesentalstr. 1, 7000 Chur  
081 353 21 71  
info@kinderhaus-chur.ch  
www.kinderhaus-chur.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

**Kita Villa Kunterbunt**

Segantinistrasse 12, 7000 Chur  
081 250 37 51  
info@kunterbunt-kita.ch  
www.kunterbunt-kita.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

**Praulas Kindertagesstätte**

Pulvermühlestrasse 42  
7000 Chur  
081 250 23 23

chur@praulas.ch  
www.praulas.ch

Kinderbetreuung in altersgemischten Gruppen (0-7 Jahre).

**Montessori-Kindergarten**

Masanserstrasse 161, 7000 Chur  
079 242 07 91  
info@montessori-chur.ch  
www.montessori-chur.ch

Altersgemischter Kindergarten ab 3 Jahren bis zum Schuleintritt.

**Spielgruppe Fröschli**

Nordstrasse 41, 7000 Chur  
078 850 11 29  
b.s7@gmx.ch  
www.froeschli-chur.ch

**Waldspielgruppa Sunnaschii**

(in Chur-West)  
7000 Chur  
079 250 39 07  
info@sunnaschii.ch  
www.sunnaschii.ch

**Waldspielgruppe Wurzelzwerg**

7026 Maladers  
079 250 39 07  
www.wurzel-zwerg.ch

**Biohof Hilarien Spielgruppe**

Malixerstrasse 81  
7000 Chur  
079 337 63 63  
bauernhofspielgruppechur@outlook.com  
Spielgruppe auf dem Bauernhof

**Spielgruppe Kunterbunt**

Industriestrasse 24, 7000 Chur  
081 710 59 58 / 076 366 59 58  
info@spielgruppe-kunterbunt.ch  
www.spielgruppe-kunterbunt.ch

**Spielgruppe Schneggahüsli**

Storchengasse 6, 7000 Chur  
081 284 60 28 / 079 721 70 76  
www.schneggahuesli.ch

**Spielgruppe Spielsgi**

Lürlibadstrasse 118, 7000 Chur  
079 221 32 48  
spielgruppenchur@bluewin.ch  
www.spielgruppenchur.ch

**Spielgruppe Planaterra Waldspielgruppe Planaterra Krabbelgruppe Planaterra**

Familienzentrum Planaterra  
Reichsgasse 25, 7000 Chur  
078 662 73 44  
079 273 16 11  
familienzentrum@planaterra.ch  
www.planaterra.ch

**Spielgruppe La Rumantscholina**

Lürlibadstrasse 117, 7000 Chur  
079 774 97 77  
www.urcuira.ch

Rätoromanische Spielgruppe, 3 bis 5 Jahre.

**Spielgruppe Mariposa mit Garten**

Überbauung Fortuna  
Rheinstrasse 105, 7000 Chur  
079 532 52 12  
info@spielgruppe-mariposa.ch  
www.spielgruppe-mariposa.ch

Spielgruppe (mit Garten) für Kinder ab 2½ bis 5 Jahren.

**Spielgruppe Zwergli**

Pfarreilokal Erlöserkirche  
Tödistrasse 10, 7000 Chur  
079 569 91 35

Für Kinder von 3 bis 5 Jahren.

**Spielgruppe Kinderreigen**

Masanserstrasse 45, 7000 Chur,  
079 128 27 84

**Spielgruppe Bergpieper**

Kupfergasse 15, 7000 Chur  
078 632 14 01  
www.bergpieper.ch

**Kidsplus Kinderbetreuung**

Gürtelstrasse 65, 7000 Chur  
077 447 56 43  
kidspluskinderbetreuung@gmail.com  
www.kidsplus.fun

**Kindertagesstätten der Stadtschule**

Poststrasse 35, Postfach 810  
7001 Chur  
081 254 51 73  
kindertagesstaetten@chur.ch  
www.chur.ch/abteilungen/9630

Chur gewährleistet für alle Kindergarten- und Schulkinder der Stadtschule ein schulergänzendes Betreuungsangebot, das die Zeit über Mittag und nach der Schule, an allen Wochentagen sowie an schulfreien Tagen abdeckt. Auch während der Schulferien besteht ein ganztägiges Betreuungsangebot.

**Kinder- und Jugendtheater Zapperlot**

Reichsgasse 25  
7000 Chur  
079 662 76 09  
info@zapperlot.ch  
www.zapperlot.ch

Ganzjährige Theaterkurse: Improvisieren, Theater-Sport, Mitspiel-Theater, Geschichten für die Bühne entwickeln, Herbst-Theaterlager usw. Das Kinder- und Jugendtheater Zapperlot stärkt Selbst- und Sozialkompetenzen von Kindern und Jugendlichen in altersgemischten Gruppen. Teilnehmen können 4- bis 18-jährige Kinder und Jugendliche aus Chur und Umgebung mit unterschiedlichem sozialen und kulturellen Hintergrund. Die Kursgebühren sind familienfreundlich gestaltet. Einstieg ist nach Absprache jederzeit möglich.

### Jugendmusik Chur

076 343 98 09  
info@jugendmusikchur.ch  
www.jugendmusikchur.ch

Musikunterricht für Blasinstrumente, Schlagzeug und Perkussion für Kinder ab ca. 8 Jahren und Jugendliche. Spiel in Ensembles und Orchestern. Eintritt jederzeit möglich.

### Singschule Chur

Karlhofplatz 3, 7000 Chur  
081 252 28 92  
info@singschule-chur.ch  
www.singschule-chur.ch

Über Bewegung, Sprache, Verse und Spiele wird in den Kindern Musikalität, Rhythmusgefühl und die Lust am Ausdruck über Körper und Stimme geweckt.

### Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden

Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
081 258 45 84  
info@srk-gr.ch / www.srk-gr.ch

### Babysittervermittlung

Suchen Sie für Ihr Kind einen Babysitter? Über die Babysitter-Vermittlungsplattform finden Eltern Babysitter/-innen mit einem SRK Kursausweis in ihrer Nähe und können mit ihnen in Kontakt treten. Einfach unter babysitter.srk-gr.ch registrieren und die Suche starten.

### Babysittingkurse

Du magst Babies und Kleinkinder, möchtest deine Freizeit sinnvoll nutzen und etwas Taschengeld verdienen? Der Rotkreuz-Babysittingkurs macht es möglich. Der Kurs vermittelt wichtiges Wissen und gibt Sicherheit beim Kinderhüten. Nach dem Kurs kannst du dich auf der Vermittlungsplattform registrieren

und eine Familie zum Kinderhüten suchen.

### Kinderbetreuung zu Hause (KBH)

Die Kinderbetreuerinnen des SRK Graubünden springen auf Anfrage ein, wenn in einer Familie aufgrund von Krankheit, eines Unfalls oder Überlastung ein Betreuungsengpass entsteht. Das Angebot KBH bietet keine pflegerischen Leistungen und ist lediglich für kurzfristige Einsätze in Notsituationen ausgelegt.

### Compagna Graubünden Reisebegleitung

Gürtelstrasse 24, 7000 Chur  
081 533 23 71  
info@compagna-graubuenden.ch  
www.compagna-graubuenden.ch

Compagna-Reisebegleitung betreut und begleitet Zugreisende nach vorgängiger Absprache. Die Reisebegleiterinnen und -begleiter übernehmen Verantwortung für die zu begleitenden Personen und begleiten diese mit dem Zug von einem zum anderen Ort.

Die Reisebegleitung von Compagna Graubünden wendet sich an Kinder, Betagte und Menschen mit Handicap, die nicht alleine reisen wollen oder können.

### Compagna Graubünden «omapa»

Gürtelstrasse 24, 7000 Chur  
081 533 23 71  
info@omapa.ch  
www.omapa.ch

Durch «omapa» erweitern ältere Einzelpersonen oder Paare das soziale System einer Familie mit Kindern. Das Angebot hat zum Ziel, eine wertvolle, tolerante Verbindung zwischen den Generationen zu fördern. omapa bringt die verschiedenen Generationen zusammen und ermöglicht Kinderbetreuung im gewohnten familiären Umfeld. Die gemeinsame Zeit kann mit vielerlei Aktivität in und ums elterliche Zuhause, aber auch ausser Haus gestaltet werden.

Werden Sie Nani und Neni, Tat und Tata, Oma und Opa.

### Pflegekinderwesen Bewilligung von Pflegeplätzen

Regionaler Sozialdienst Chur  
Grabenstrasse 8, 7001 Chur  
081 257 26 67  
rsd.chur@soa.gr.ch  
www.soa.gr.ch

Gemäss Art. 4 der bundesrätlichen Verordnung über die Aufnahme von Kindern zur Pflege und zur Adoption (PAVO) vom 19. Oktober 1977 (SR 211.222. 338) bedürfen Haushalte, welche noch schulpflichtige oder noch nicht 15-jährige Kinder zur entgeltlichen oder unentgeltlichen Pflege für mehr als drei Monate oder für unbestimmte Zeit aufnehmen (Familienpflege), einer Bewilligung der Behörde. Die regelmässige tageweise Platzierung von Kindern (Tagespflege) ist meldepflichtig. Die Bewilligungen werden in Graubünden durch die regionalen Sozialdienste erteilt. Pflegekinder müssen an ihrem neuen Wohnort angemeldet werden. Familien und Einzelpersonen, welche ein Pflegekind betreuen und noch nicht über eine entsprechende Bewilligung verfügen, sind aufgefordert, mit dem zuständigen regionalen Sozialdienst Kontakt aufzunehmen.

### Angebote für Familien mit Alkoholproblemen

Alexanderstrasse 42, 7000 Chur  
081 252 43 37  
eltern@blauskreuz.gr.ch  
www.blaueskreuz.gr.ch

### Einzel- und Gruppenangebote für Kinder

Wenn Sie Ihrem Kind helfen möchten, ist es am besten, offen über Ihre Alkoholprobleme zu reden. Wenn Mutter oder Vater alkoholkrank sind, reagieren Kinder ganz unterschiedlich darauf. Die einen wissen sich zu helfen, die anderen fühlen sich ohnmächtig. In jedem Fall ist es wichtig, dass die Kinder eine Person haben, der sie ihre Sorgen und Ängste anvertrauen dürfen. Das Blaue Kreuz lädt Sie ein, Ihr Kind in die Kindergruppe zu bringen. Das ermöglicht es auch Ihnen durchzuatmen. Für die meisten Kinder ist es eine Erleichterung zu erleben, dass sie in ihrer Situation nicht allein sind. Erkundigen Sie sich unverbindlich.

### Stadtbibliothek Chur

Grabenstrasse 28, 7000 Chur  
081 254 50 10  
info@bibliochur.ch  
www.bibliochur.ch

Aktuelles Medienangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene: Bücher in 16 Sprachen, Hörbücher (Tonies und CDs), Zeitschriften, Fil-

me, digitale Medien, Spiele und Spielgeräte. Lese-/Spieellounges und Raumvermietung.

Regelmässige kostenlose Veranstaltungen für Eltern mit Kindern im Vorschulalter: «Buchstart», «Spielstart», «Rudi Rabe erzählt – Geschichten in verschiedenen Sprachen», «Schenk mir eine Geschichte – Family Literacy». Veranstaltungen für Kinder: «Makerspace», «Gaming für Kids». Informationen zu weiteren Veranstaltungen finden Sie laufend auf der Website.

## Senioren

### Computeria

Seniorenakademie Graubünden  
Ringstrasse 90, 7004 Chur  
081 250 20 50  
info@senak.ch  
www.senak.ch

Ein Angebot der Seniorenakademie Graubünden.

Unentgeltliche Beratungen bei:

- Computerproblemen
- Handys und iPhone
- Internet und E-Mail

### AHV-Zweigstelle der Stadt Chur

Kornplatz 6, 7000 Chur  
081 254 45 97  
sozialleistungen@chur.ch

Unterstützung bei Anmeldung von:

- Altersrenten
- Ergänzungsleistungen
- Rückerstattung der Krankheitskosten für Bezüger/-innen von Ergänzungsleistungen
- Zusatzleistungen der Stadt Chur zu kantonalen Ergänzungsleistungen

### incontro chur

info@incontro-chur.ch  
www.incontro-chur.ch

### Der Treff von und für Seniorinnen und Senioren

incontro chur ist der selbstverwaltete Begegnungstreff von und für Seniorinnen und Senioren aus Chur und Umgebung. Spielen, Plaudern, Jassen im Seniorenzentrum Rigahaus an der Gürtelstrasse 90. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Zusätzlich zum incontro café werden jeden Monat eine bis zwei Veranstaltungen durchgeführt.

Informationen dazu und zu weiteren Angeboten finden Sie auf der Website.

**Naturfreunde Chur**

081 284 75 53  
thomas.hensel@bluewin.ch  
www.naturfreunde-chur.ch

**Mit Lust und Freude die Natur erleben**

Die Churer Naturfreunde sind der ideale Ausgangspunkt, um die Vielfalt der Natur und der Landschaft zu entdecken. Sei es auf einer Tour oder einem Ausflug – gemeinsamen macht dies einfach Spass.

**Seniorenchor Chur**

081 633 21 33

Wer gerne singt, ist herzlich eingeladen, mit uns Volkslieder, alte Schlager und Evergreens zu singen.

**Bündner Senioren helfen Senioren**

Region Plessur/Imboden  
Postfach 71, 7004 Chur  
079 106 39 40  
www.shs-gr.ch

**Ombudsstelle der Spitex-, Alters- und Behinderteninstitutionen Graubünden**

0844 80 80 44  
info@osab-gr.ch  
www.osab-gr.ch

Die Ombudsfrau ist eine für den ganzen Kanton Graubünden zuständige, neutrale Person, die bei Konflikten im Spitex-, Alters- und Behindertenbereich zwischen den Parteien vermittelt und schlichtet. Träger der Ombudsstelle ist der Verein Ombudsstelle der Spitex-, Alters- und Behinderteninstitutionen Graubünden.

**Pro Senectute Graubünden**

Alexanderstrasse 2, 7000 Chur  
081 300 35 35  
info@gr.prosenectute.ch  
www.gr.prosenectute.ch

Pro Senectute Graubünden setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen können. Als Kompetenzzentrum fürs Alter(n) in Graubünden ist Pro Senectute für ältere Menschen und ihre Angehörigen, für den Kanton, für die Gemeinden und für die Institutionen da. Pro Senectute Graubünden bietet:

- Beratungen und Informationen zu Altersfragen, insbesondere zu den Themenbereichen Finanzen, Gesundheit, Wohnen und Lebensgestaltung

- kostenlose Beratung in Finanz und Nachlassfragen
- Projekte zur Unterstützung von Behörden und Interessengruppen in der Umsetzung der Anliegen in ihrem Lebensraum
- Generationenprojekte für Alt und Jung
- Entlastungsangebote für ein langes und selbstbestimmtes Zuhause-Leben
- Kurse und Veranstaltungen
- Sport- und Wandergruppen
- Angebote zur Gesundheitsförderung und Prävention

**Compagna Graubünden Reisebegleitung**

071 220 16 07  
info@compagna-graubuenden.ch  
www.compagna-graubuenden.ch

Compagna-Reisebegleitung betreut und begleitet Zugreisende nach vorgängiger Absprache. Die Reisebegleiterinnen und -begleiter übernehmen Verantwortung für die zu begleitenden Personen und begleiten diese mit dem Zug von einem zum anderen Ort.

Die Reisebegleitung von Compagna Graubünden wendet sich an Kinder, Betagte und Menschen mit Handicap, die nicht alleine reisen wollen oder können.

**Compagna Graubünden «omapa»**

Gürtelstrasse 24, 7000 Chur  
081 533 23 71  
info@omapa.ch / www.omapa.ch  
Durch «omapa» erweitern ältere Einzelpersonen oder Paare das soziale System einer Familie mit Kindern. Das Angebot hat zum Ziel, eine wertvolle, tolerante Verbindung zwischen den Generationen zu fördern. omapa bringt die verschiedenen Generationen zusammen und ermöglicht Kinderbetreuung im gewohnten familiären Umfeld. Die gemeinsame Zeit kann mit vielerlei Aktivität in und ums elterliche Zuhause, aber auch ausser Haus gestaltet werden.  
Werden Sie Nani und Neni, Tat und Tata, Oma und Opa.

**Singschule Chur – Freier Chor**

Karlihofplatz 3, 7000 Chur  
081 252 28 92  
info@singschule-chur.ch  
www.singschule-chur.ch

**Chor für Quereinsteiger**  
Anmeldeformulare finden Sie auf der Website.

**Stadtbibliothek Chur**

Grabenstrasse 28, 7000 Chur  
081 254 50 10  
info@bibliochur.ch  
www.bibliochur.ch

Aktuelles Medienangebot: Bücher in 16 Sprachen, Bücher in Grossdruck, Hörbücher, Zeitschriften, Filme, digitale Medien, Leselounge und Raumvermietung.  
Regelmässige kostenlose Veranstaltungen für Erwachsene und Senioren: «Shared Reading – miteinander lesen», «Das Buch am Nachmittag», «Erzählcafé», «Spielabend für Erwachsene». Informationen zu vielen weiteren Veranstaltungen und den Bibliotheksführungen finden Sie laufend auf der Website.

**Soziales**

**Caritas Graubünden**

Tittwiesenstrasse 29, 7000 Chur  
081 258 32 58  
info@caritasgr.ch  
www.caritasgr.ch

**Caritas-Center/Café Gleis C**

Scalettastrasse 7, 7000 Chur  
081 285 11 47  
caritas-center@caritasgr.ch

Im Caritas Center finden Sie ein gemütliches Café, einen Secondhand-Laden mit kostengünstiger Mode für Sie und Ihn sowie ein zuverlässiger Wasch-, Bügel- und Nähservice. Darüber hinaus bietet Caritas Graubünden Erwerbslosen Einsatzplätze an, um ihnen den Wiedereinstieg in den Arbeitsmarkt zu erleichtern.

**Caritas Neumacherei**

Wiesentalstrasse 7, 7000 Chur,  
081 353 10 17  
neumacherei@caritasgr.ch

Upcycling: Aus Alt mach Neu - nachhaltig und umweltbewusst.

**KulturLegi Graubünden**

Tittwiesenstrasse 29, 7000 Chur,  
081 258 32 58  
kulturlegi@caritasgr.ch  
www.kulturlegi.ch

Dabei sein, auch mit wenig Geld: Dank einer KulturLegi Graubünden erhalten Familien und Einzelpersonen mit kleinem Budget Rabatte auf Freizeitangebote aus den Bereichen

Sport, Kultur, Bildung und Unterhaltung.

**Caritas Markt / Café Georgina**

Tittwiesenstrasse 29, 7000 Chur  
081 252 64 44  
caritas-markt@caritasgr.ch

Der Caritas Markt in Chur bietet Lebensmittel zu Tiefstpreisen für Menschen mit knappem Budget an. Zum Einkauf berechtigt sind Inhaberinnen und Inhaber der KulturLegi Karte oder der Caritas Markt-Karte.

**Haushalt-Service Graubünden**

Italienische Strasse 126, 7408 Cazis  
081 925 38 38  
info@mr-gr.ch  
www.maschinenring.ch/  
graubuenden

Der Maschinenring bietet kompetente Entlastung im Haushalt - ganz nach den persönlichen Bedürfnissen:

- Reinigung und Wäschepflege
- Garten- und Balkonarbeiten
- Einkaufshilfen und Zubereitung von Mahlzeiten
- Betreuung von Betagten (bei Ihnen zu Hause)

**Kantonales Sozialamt Graubünden**

Grabenstrasse 8, 7001 Chur  
081 257 26 54  
info@soa.gr.ch  
www.soa.gr.ch

**Sozialdienst für Suchtfragen**

Grabenstrasse 8, 7001 Chur  
081 257 26 99  
sd.suchtfragen@soa.gr.ch  
www.soa.gr.ch

Der Sozialdienst für Suchtfragen berät Menschen mit Suchtproblemen, deren Angehörige und weitere interessierte Personen und Institutionen.

Die Beratung umfasst je nach Situation verschiedene Angebote: Suchtberatung, Sozialberatung und finanzielle Sozialhilfe.

**Regionaler Sozialdienst Chur**

Grabenstrasse 8, 7001 Chur  
081 257 26 67  
rsd.chur@soa.gr.ch  
www.soa.gr.ch

In der Sozialberatung werden für persönliche, familiäre oder finanzielle Probleme Lösungen gesucht. Dabei steht das persönliche Gespräch zwischen der hilfesuchenden Person und den Berater/-innen im Zentrum.

Die Beraterin oder der Berater hilft Ihnen, sich innerhalb von Institutionen, Richtlinien und Unterstützungsmöglichkeiten zurechtzufinden. Das Ziel ist, Sie bei der Suche nach Lösungen zu unterstützen.

**Überlebenshilfe Graubünden**

Hohenbühlweg 20, 7000 Chur  
081 253 76 66  
info@uhg-gr.ch  
www.uhg-gr.ch

Kontakt- und Anlaufstelle, Not- schlafstelle 24h-Betrieb. Kein Zutritt während der Nachtruhe.

**beratungszentrum-gr.ch**

Gürtelstrasse 24, 7000 Chur  
081 284 80 77  
info@beratungszentrum-gr.ch  
www.beratungszentrum-gr.ch

Beratung:

- Arbeit und Beruf
- Familien- und übriges Recht
- Finanzen und Budget
- Konkubinat
- Alimenteninkasso
- Vereinsführung und KMU

**Frauzentrale Graubünden**

Gürtelstrasse 24, 7000 Chur  
081 284 80 75  
info@frauen-gr.ch  
www.frauen-graubuenden.ch

bestärkt:

- Frauen, für ihre Interessen in Beruf und Familie, Politik und Gesellschaft einzustehen
- ihre Mitglieder, die Gleichstellung von Frau und Mann in Graubünden einzufordern

berät:

- Frauen und Männer - professionell, vertraulich und kostengünstig

bildet:

- zu aktuellen Themen, die Frauen und Männer bewegen.

**Frauenhaus Graubünden**

081 252 38 02 Notfallnummer SOS  
info@frauenhaus-graubuenden.ch  
www.frauenhaus-graubuenden.ch

Das Frauenhaus bietet:

- Schutz, Unterkunft und kostenlose Beratung. Das Frauenhaus ist während 24 Stunden telefonisch erreichbar
- Frauen und ihren Kindern bei körperlicher und psychischer Gewalt Schutz und hilft ihnen, Abstand von den Gewalterlebnissen zu gewinnen

- Schutz und Unterkunft für Frauen ab 16 Jahren, die von Gewalt oder Zwangsheirat bedroht und betroffen sind
- kostenlose ambulante, telefonische oder E-Mail-Beratungen für betroffene Frauen, Drittpersonen oder Fachpersonen. Die Beratungen können anonym erfolgen

Das Angebot kann unabhängig von Herkunft, Religion, Aufenthaltsstatus oder Behinderung in Anspruch genommen werden. Das Frauenhaus Graubünden ist barrierefrei.

**Dargebotene Hand, Tel. 143**

Anrufe unter der Nummer 143 kosten unabhängig von der Gesprächsdauer 20 Rappen (Festnetz) und 20 bis 70 Rappen (Handy). Tag und Nacht steht Ihnen die Dargebotene Hand zur Verfügung. Dieser private Telefondienst arbeitet interkonfessionell und anonym. Er will Ihnen bei seelischen Problemen helfen. Diskretion wird garantiert.

**Opferhilfe Graubünden**

Klostergasse 5, 7000 Chur  
081 257 31 50  
opferhilfe@soa.gr.ch

Die Opferhilfe ist während 24 Stunden erreichbar. Sind Sie Opfer einer Straftat (Körperverletzung, Drohung, Vergewaltigung u. a.) geworden? Es kann sein, dass Sie dadurch in Ihrem Alltag und in Ihrer Lebensgestaltung eingeschränkt sind. Möglicherweise leiden Sie lange nach dem Ereignis noch an den Folgen.

Dann ist es wichtig, dass Sie mit der Opferhilfe Kontakt aufnehmen. Die Sozialarbeiter/-innen der Opferhilfe-Beratungsstelle helfen Ihnen bei der Überwindung dieser schwierigen Situation. Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt.

**Rechtsauskunftsstelle**

**Region Chur**  
Bündnerischer Anwaltsverband  
Villa Zambail  
Masanserstrasse 40  
7000 Chur  
081 258 55 68  
info@grav.ch  
www.grav.ch

Jeden *Dienstag*, von 18.00 bis 20.00 Uhr, im Schulungsraum, Kornplatz 10 (Zugang via Kornplatz)  
*mit Ausnahme:*  
16.7.2024, 23.7.2024, 30.7.2024,

6.8.2024 und 13.8.2024 (Sommerferien), 24.12.2024 und 31.12.2024 (Weihnachten/Neujahr)

Beitrag pro Rechtsauskunft: Fr. 10.-

**Bürgerschafts- und Darlehensgenossenschaft der Evangelisch-reformierten Landeskirche Graubünden**

Quaderstrasse 18, 7000 Chur  
081 252 47 00  
bdg@bdg-gr.ch  
www.bdg-gr.ch

Bürgschaften und Darlehen für Angehörige der Evangelisch-reformierten Landeskirche Graubünden.

**Beratungsstelle für gewaltausübende Personen**

Grabenstrasse 15, 7001 Chur  
Hotline: 079 544 38 63  
gewaltberatungsstelle@gr.ch  
www.gewaltberatungsstelle.gr.ch

Schlagen Sie zu oder üben Sie auf eine andere Art Gewalt aus? Sie kennen das schlechte Gewissen hinterher? Sie wollen nicht länger gewalttätig sein? Die Beratungsstelle unterstützt Sie dabei, die Gewalt zu beenden. Gemeinsam werden konstruktive Lösungen gesucht, um weitere Gewalteskalationen zu vermeiden. Beenden Sie Gewalt – schaffen Sie Vertrauen. Die Beratung ist vertraulich und kostenlos.

**Schweizerisches Rotes Kreuz Graubünden**

Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
081 258 45 84  
info@srk-gr.ch  
www.srk-gr.ch

**Beratungsstelle für Schuldenfragen Graubünden (BSG)**

081 258 45 95/80  
info@srk-gr.ch

Finanzielle Engpässe führen oft zu einer Überschuldung. Wichtig ist, dass man sich rasch um Schulden kümmert. Die BSG analysiert die Schuldensituation und berät die verschuldete Person in Finanz- und Budgetfragen. Das Beratungsgespräch kostet einmalig Fr. 50.-. Bei erfolgsversprechenden Voraussetzungen wird gemeinsam eine Sanierungsstrategie entwickelt. Ziel der BSG ist es, dass verschuldete Personen möglichst rasch wieder ihre finan-

zielle Unabhängigkeit erlangen. Die BSG bezahlt keine Schulden und bietet keine Überbrückungskredite an.

**Selbsthilfe Graubünden**

Reichsgasse 25, 7000 Chur  
081 353 65 15  
kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch  
www.selbsthilfegraubuenden.ch

Die Adresse in Sachen Selbsthilfegruppen im Kanton Graubünden.

- Vermittlung von Selbsthilfegruppen
- Aufbau und Unterstützung von neuen Gruppen
- Standortbestimmung und Beratungen von bestehenden Gruppen
- Vernetzung der Selbsthilfegruppen

**Sozialdienst der Reformierten Kirche Chur**

Sennensteinstrasse 26, 7000 Chur,  
081 252 27 04  
info@chur-reformiert.ch  
www.chur-reformiert.ch

Beratung und Begleitung für Menschen in Lebensübergängen und besonderen Lebenssituationen. Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung.

**Sozialdienst Katholische Kirchgemeinde Chur**

Tittwiesenstrasse 8, 7000 Chur  
081 286 70 83  
sozialdienst@kathkgchur.ch  
www.kathkgchur.ch

Der Sozialdienst der Katholischen Kirchgemeinde Chur ist eine kostenlose Dienstleistung und steht allen Mitgliedern der Katholischen Kirchgemeinde Chur zur Verfügung. Er bietet fachkompetente Sozialberatung bei persönlichen, sozialen und finanziellen Notlagen. Unterstützung in schweren Lebenslagen und Vermittlung an die richtigen sozialen und medizinischen Fachstellen.

**Autismus-Stiftung Graubünden**

autismus.gr@gmail.com  
www.autismusstiftung.ch

Hauptziel der Stiftung ist, Lebens- und Arbeitsplätze für Menschen mit Wahrnehmungsstörungen und Autismus in Graubünden zu schaffen. Auf diese Weise wird die optimale Integration von wahrnehmungsbehinderten Menschen, im Speziellen Menschen mit Autismus, in die Gesellschaft unterstützt. Als Anlaufstelle für Betroffene und deren Um-

feld unterstützt die Stiftung diese bei Fragen und Problemen.

**Aids-Hilfe Graubünden**

Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur  
081 252 49 00  
hallo@ahgr.ch  
www.ahgr.ch

**Fachstelle für Prävention und Beratung**

- Information und Beratung zu HIV/Aids, Hepatitis und anderen sexuell übertragbaren Infektionen
- Fachberatung für Lehrpersonen, medizinisches Personal, Arbeitgeber usw.
- Präventionsangebote in Oberstufen, Schulen, Institutionen, Gemeinden usw.
- Information, Beratung und Angebote zu Geschlechtsidentität und sexueller Orientierung
- Beratung- und Präventionsangebote für MSM (Männer, die Sex mit Männer haben)
- Präventions- und Beratungsangebot für Sexarbeiterinnen
- DVDs, Bücher, Broschüren

**Repair Café Chur**

Beim Jugendhaus Stadtbaumgarten, 7000 Chur  
chur@repair-cafe.gr  
www.repair-cafe.gr

Im Repair Café Chur können jeden 2. Samstagvormittag defekte Gegenstände gemeinsam mit den ehrenamtlichen Reparaturprofis repariert werden. Die soziale Begegnung bei Kaffee und Kuchen ist ebenfalls ein wichtiger Aspekt. Kostenlose Veranstaltung.

**Arbeit, Beruf und Weiterbildung**

**Amt für Berufsbildung**

Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung (BSLB) Chur  
Grabenstrasse 1  
7001 Chur  
081 257 27 72 / biz@afb.gr.ch

**Berufsberatung**

Beratung von Jugendlichen und Erwachsenen in Fragen der Berufsfindung, Schul- und Studiumswahl, Weiterbildung, Laufbahnplanung und Neuorientierung.

**Berufsinformationszentrum BIZ**

Das offizielle schweizerische Informationsportal der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung.  
www.berufsberatung.ch

Für alle Fragen rund um Lehrstellen, Berufe, Aus- und Weiterbildungen

- Berufe
- Schulen
- offene Lehrstellen
- Adressen der Lehrfirmen
- Brückenangebote
- Berufsmaturität und Fachhochschulen
- Studium in der Schweiz
- Weiterbildungen
- und vieles mehr

**beratungszentrum-gr.ch**

Gürtelstrasse 24  
7000 Chur  
081 284 80 77  
info@beratungszentrum-gr.ch  
www.beratungszentrum-gr.ch

**Beratung:**

- Arbeit und Beruf
- Familien- und übriges Recht
- Finanzen und Budget
- Konkubinat
- Alimenteninkasso
- Vereinsführung und KMU

**Frauenzentrale Graubünden**

Gürtelstrasse 24  
7000 Chur  
081 284 80 75  
info@frauen-gr.ch  
www.frauen-graubuenden.ch

bestärkt:

- Frauen, für ihre Interessen in Beruf und Familie, Politik und Gesellschaft einzustehen
- ihre Mitglieder, die Gleichstellung von Frau und Mann in Graubünden einzufordern

berät:

- Frauen und Männer - professionell, vertraulich und kostengünstig bildet:
- zu aktuellen Themen, die Frauen und Männer bewegen.

**Pro Infirmis Graubünden Bildungsclub**

Engadinstrasse 2  
7000 Chur  
058 775 17 28  
bildungsclub-graubuenden@proinfirmis.ch  
www.bildungsclub.ch

Der Bildungsclub von Pro Infirmis Graubünden organisiert unter der Trägerschaft regelmässig Weiterbildungskurse für Menschen mit Lern-Schwierigkeiten. Kurse können zum IV-Tarif besucht werden.





**Die Alternative dazu:  
Bücher in Grossdruck.**



**SCHWEIZERISCHE  
BIBLIOTHEK FÜR  
BLINDE, SEH- UND  
LESEBEHINDERTE**

**SPENDENKONTO**  
CH74 0900 0000 8000 1514 1

**SPENDEN  
MIT TWINT**





Konzert | Food | Drinks | Show | Kinderprogramm

7. UND 8. JUNI 2024

# Sommerfest

JUGENDHAUS  
STADTBAUMGARTEN  
CHUR

Programm:



Mitwirkende:

roundabout Chur Youth, roundabout Trimmis, boyzaround,  
Dara Mc Namara, Tanzschule Stellwerk, Amelie, Enya, Karateshow, Indisches  
Kindertanzen, Repair Café Chur, Kubomedia, Laila, Arnesa, Fabulaturas, Zauberpinsel,  
TanzArt, K-Pop Lovers, K-Pop Kids, Sonia & Viktor, Daniela & Friends, Soraya, Natasha  
Estelle, Dr. Dipshit, Joni & Friends, Felix & Momo, Cartel 23, ChurPlus, incontro chur

# Spikl-Treff

Spielend kennen – lernen



Mittwochs, 9.00 bis 11.00 Uhr



Familienzentrum Planaterra, Reichsgasse 25, Chur



**Splera-Treff von Pro Junior (Spielen, lernen, treffen)**

1. Dienstag im Monat, 9.00 bis 11.00 Uhr

Kindertagesstätte Rheinau, Arellastrasse 11, Chur



Spikl und Splera sind Begegnungsorte für Familien mit Kindern von 0 bis 5 Jahren. Unsere Fachpersonen des Familienzentrums Planaterra, der Elternberatung und Pro Junior heissen Sie willkommen. Die Familientreffs sind:

- ein freies Kommen und Gehen
- ohne Anmeldung
- kostenlos

 **Familienzentrum**  
Planaterra

 **Elternberatung**  
Graubünden

 **Pro Junior**  
Graubünden Grischun Grigioni

 Kanton Graubünden  
Chantun Grischun  
Cantone dei Grigioni

 **Kantonsspital**  
Graubünden

 **Stadt Chur**

